เราทุกคนมีสิ่งมหัศจรรย์อยู่ในตัวเอง
คือจิตที่ฝึกฝนอันก่อให้เกิดปัญญา ปาฏิหาริย์ และนิพพาน

จิต
มนุษย์
สุดมหัศจรรย์

พระสาสนโสภณ (พิจิตร ฐิตวัณโณ)

ศูนย์ประชุมแห่งชาติ สิริกิติ์
วน.ฯ
๒๖ ก.พ. ๒๕๖๐
๕๐.—

จิตมหัศจรรย์

โดย พระสาสนโสภณ
(พิจิตร ฐิตวัณโณ)

จิตมหัศจรรย์

โดย : พระสาสนโสภณ (พิจิตร ฐิตวัณโณ)
ISBN : 978-616-526-053-4
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๕๓

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย :
สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ
ในเครือกลุ่มบริษัทกรีน-มัลติมีเดีย
๕๐/๓๓ ม.๕ ถ.ประชาราษฎร์สาย ๑ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๕๒๕-๔๒๔๒ # ๒๐๙-๒๑๐ แฟกซ์ ๐-๒๕๒๕-๔๗๖๔
www.gppbook.com
e-mail : fromgreeneditor@gmail.com
: gppbook@tnews.co.th

บรรณาธิการอำนวยการ	สนธิญาณ ชื่นฤทัยในธรรม
รองบรรณาธิการอำนวยการ	โกศล โพธิ์สุวรรณ
ผู้ช่วยบรรณาธิการอำนวยการ	เอกชัย ชัยเชิดชูกิจ พิพัทธ์ ชนะสงคราม
ที่ปรึกษา	ภิรมย์ศักดิ์ สาสุนีย์
ผู้อำนวยการฝ่ายธุรกิจ	ศักดิ์ศรี บุญรังศรี
ผู้อำนวยการฝ่ายผลิต	อนิรุทธ์ สุวคันธกุล
บรรณาธิการบริหาร	เวทิน ชาติกุล
บรรณาธิการ	สุวิชา สุชีวคุปต์
บรรณาธิการเล่ม	ณัฐวุฒิ แจ๊ดสูงเนิน ไญยิกา เมืองจำนงค์
กองบรรณาธิการ	อาทิตย์ เกรียงทองกุล
ปก-รูปเล่ม	ธีรภัทร พันธุ์พิทย์แพทย์
พิมพ์ที่	ออฟเซ็ทเพรส โทร. ๐-๒๙๔๓-๘๓๗๓

ราคา ๑๖๙ บาท

คำนำสำนักพิมพ์

พลังของจิตใจนั้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์ พระพุทธศาสนาเชื่อว่าจิตใจของคนเรานั้นสามารถพลิกสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลายเป็นดีได้ในทุกสถานการณ์ เพราะเชื่อเช่นนี้ คำสอนพระพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การบริหารจัดการกับจิตหรือความคิดของคนมากกว่าการออกไปจัดการกับปัญหาภายนอก

ความมหัศจรรย์ของจิตใจนี้ ท่านผู้อ่านอาจนึกเห็นได้ในตำนานของพระพุทธศาสนาเรื่องหนึ่ง เรื่องมีอยู่ว่า มีพระสงฆ์ชาวญี่ปุ่นรูปหนึ่งชื่อ "เรียวกัน" ท่านผู้นี้ได้ไปสร้างกุฎิอยู่บนหน้าผาริมทะเล ตอนที่สร้างกุฏิ ท่านไม่รู้ว่าพื้นที่ตรงนั้นมีรากกอไผ่ซึ่งยังไม่ตาย หลังจากปลูกกระท่อมไปได้ไม่กี่วัน หน่อไผ่ก็งอกขึ้นมา ท่านก็ไม่ว่าอย่างไร ปล่อยให้มันเติบโตขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงหลังคา ท่านจึงได้เจาะหลังคากระท่อมเพื่อให้ต้นไผ่นั้นงอกขึ้นไปรับแสงแดดได้เต็มที่ บังเอิญว่าช่วงนั้นเริ่มเข้าหน้าฝน ฝนตกแทบจะทุกวัน ช่องที่หลังคานั้นทำให้น้ำฝนไหลเข้ามาในกระท่อม ญาติโยมมาเห็นเข้าก็ถามว่าทำไมท่านจึงไม่ตัดต้นไผ่ทิ้งแล้วปิดหลังคาเสีย ท่านก็บอกว่าไม่เป็นไร น้ำท่วมกุฏิก็นอนบนแคร่ไม้ไผ่ได้ ท่านยังบอกญาติโยมด้วยว่า อันที่จริงควรจะขอบคุณต้นไผ่ด้วยซ้ำไปที่ทำให้ท่านต้องเจาะหลังคาเป็นช่อง เพราะว่าในคืนเดือนหงายที่ฝนไม่ตกนั้นท่านสามารถนอนชมแสงจันทร์ได้ภายในกระท่อมนั้นเอง ไม่ต้องลุกออกมาข้างนอกเหมือนเมื่อก่อน ไม่ใช่แค่นั้น ช่องที่หลังคายังทำให้แสงจันทร์สาดส่องเข้ามาในกุฏิ เป็นภาพที่งดงามมาก

เดิมที สิ่งที่ท่านเรียวกันผู้นี้ประสบคือปัญหา แต่ในท้ายที่สุด ปัญหานั้นก็คลี่คลายไปเป็นเรื่องที่ดี จะเห็นว่าหัวใจของการที่ปัญหาถูกพลิกไปเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ปัญหานั้นไม่ได้อยู่ที่แสงจันทร์ ไม่ได้อยู่ที่ต้นไผ่ ไม่ได้อยู่ที่ไหนไกลตัวทั้งสิ้น แต่อยู่ที่ "จิต" หรือ "ความคิด" ของท่านนี่เอง นี่คือความมหัศจรรย์ของจิต ความมหัศจรรย์ที่เกิดจากสิ่งง่าย ๆ แต่ทรงพลานุภาพอย่างไม่น่าเชื่อ

พระพุทธศาสนาเชื่อว่าพลังของจิตเป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่มีบรรจุไว้อยู่แล้วในชีวิตของคนทุกคน แต่ก็มีน้อยคนนักที่จะตระหนักรู้ในสิ่งนั้น หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยสนับสนุนให้ท่านผู้อ่านได้ตระหนักรู้ถึงความมหัศจรรย์อันนั้น

สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ

คำนำผู้เขียน

เรื่อง "จิตมหัศจรรย์" นี้ เป็นหนังสือที่เกี่ยวกับจิตวิทยาทางพระพุทธศาสนา หรือพุทธจิตศาสตร์โดยเฉพาะ ซึ่งมีลักษณะแตกต่างจากจิตวิทยาตะวันตก เป็นการกล่าวถึงจิตตภาวนา (Mental Development) หรือการฝึกอบรมจิตของตนตามหลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ได้เขียนขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับคนสมัยใหม่ผู้สนใจในการปฏิบัติภาวนา แต่เขียนในเชิงวิชาการชี้แนวปฏิบัติโดยตรง พร้อมทั้งบอกชื่อคัมภีร์ที่มาหรือหนังสืออ้างอิงไว้เป็นหลักฐานเพื่อใช้ประกอบสำหรับการค้นคว้าของท่านผู้สนใจและของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาด้วย

เนื่องจากในปัจจุบันได้มีคนไทยและชาวต่างประเทศหันมาสนใจและปฏิบัติกรรมฐานหรือจิตตภาวนากันมาก และกำลังมีเพิ่มขึ้นทุกปี ในท่ามกลางความเจริญทางด้านวัตถุและวิทยาการสมัยใหม่ ซึ่งเป็นการเอื้ออำนวยต่อการฝึกอบรมจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก นับเป็นสัญลักษณ์หรือเป็นแนวโน้มที่ดีของคนในยุคนี้ประการหนึ่ง อันควรแก่การอนุโมทนาและควรแก่การสนับสนุนของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการเดินเข้าไปสู่เป้าหมายแห่งชีวิตที่สงบสุข ทั้งสามารถนำมาใช้ประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้ดีอีกด้วย

เรื่องนี้ หากว่าท่านผู้สนใจอ่านด้วยความใคร่ครวญและทดลองนำมาปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติของตน ทั้งจะเกิดความประทับใจและเห็นคุณค่าแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน

การพัฒนาจิตนี้มีทั้งหมด ๒ ภาค คือ ภาคหนึ่งว่าด้วยหลักทั่วไปของการฝึกอบรมจิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า "จิตตภาวนา" โดยย้ำเรื่องการปฏิบัติสมาธิหรือสมถกรรมฐานโดยเฉพาะ ส่วนภาคสองว่าด้วยพัฒนาจิตในระดับวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นการพัฒนาจิตขั้นสูงในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า "วิปัสสนาภาวนา"

เฉพาะภาคหนึ่งนี้มีทั้งหมด ๘ ตอน ๔ ตอนแรกเป็นการกล่าวถึงหลักทั่วไปในการพัฒนาจิต แต่ทุกตอนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเพื่อให้ท่านผู้อ่านเข้าใจหลักปฏิบัติจิตตภาวนาขึ้นไปตามลำดับ ตั้งแต่ตอนที่ ๕-๗ เป็นการกล่าวถึงวิธีปฏิบัติสมาธิโดยตรงที่นิยมปฏิบัติกันมากในประเทศไทย ๓ อย่าง คือ

ตอนที่ ๕ กล่าวถึงอานาปานสติภาวนา

ตอนที่ ๖ กล่าวถึงกายคตาสติภาวนา

ตอนที่ ๗ กล่าวถึงพรหมวิหารภาวนา

ทั้ง ๓ ตอนนี้ได้บอกรายละเอียดในการปฏิบัติสำหรับท่านผู้สนใจไว้อย่างเพียงพอ

ส่วนตอนที่ ๘ อันเป็นตอนสุดท้ายนั้น กล่าวถึงประสบการณ์ทางจิตของผู้ฝึกจิตที่แสดงออกมาในรูปต่างๆ จึงนับเป็นตอนที่น่าสนใจมากตอนหนึ่ง

เนื้อหาสาระของหนังสือนี้ ข้าพเจ้าได้รวบรวมมาแสดงไว้ทั้งในด้านปริยัติซึ่งมีหลักฐานอ้างอิงจากพระไตรปิฎก วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อื่นๆ และในด้านปฏิบัติซึ่งได้จากประสบการณ์ของข้าพเจ้าเองบ้าง จากหนังสือต่างๆ บ้าง จากการอบรมกรรมฐานของอาจารย์ที่มีชื่อเสียงบางรูปบ้าง โดยพยายามให้เป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านในแง่ของการปฏิบัติกรรมฐานให้มากที่สุด แต่ที่ยกบาลี

มาด้วยในบางตอนนั้น ก็เพื่อให้มีหลักฐานอ้างอิงว่า ที่เขียนมานี้ได้กล่าวไปตามแนวพระพุทธศาสนาซึ่งมีพระบาลีเป็นหลักยืนยันอยู่โดยตรง หาใช่เขียนขึ้นมาโดยอัตโนมัติไม่ และผู้ที่จะเข้าใจหนังสือนี้ได้ดีก็คือผู้ที่มีความรู้ทางพระพุทธศาสนามาพอสมควรทั้งในด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ

ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ได้จัดรูปเล่มและภาพปกใหม่ กับทั้งได้แก้ไขเพิ่มเติมในบางตอนบ้างเล็กน้อย เพื่อให้หนังสือสมบูรณ์และมีคุณค่าน่าอ่านเพิ่มขึ้น

หวังว่า หนังสือนี้คงจะอำนวยประโยชน์ให้แก่ท่านผู้สนใจในการฝึกอบรมตนเองและในการแนะนำสั่งสอนผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ส่วนดีใดอันจะพึงมีจากหนังสือนี้ ข้าพเจ้าขอบูชาแด่อาจารย์และผู้ที่มีพระคุณของข้าพเจ้าทุกท่าน

พระสาสนโสภณ
(พิจิตร ฐิตวัณโณ)

สารบัญ

๑. บทนำ ๑๓

การพัฒนาจิตคืออะไร ๑๔

ข้อควรทราบเบื้องต้นในการพัฒนาจิต ๑๖

๒. ไตรสิกขา ๓๓

ไตรสิกขา (หลักการศึกษา ๓ ขั้น) ๓๙

กิเลส ๓ ขั้น ๔๑

ความร้ายแรงของกิเลส ๓ ขั้น ๔๒

การก่อตัวของกิเลส ๔๔

ไตรสิกขากำจัดกิเลส ๓ ขั้น ๔๕

๓. กรรมฐานหรือภาวนา ๕๑

ความสุข ๒ อย่าง ๕๓

สมถกรรมฐาน ๕๔

ประโยชน์ของการฝึกจิต ๕๕

ประเภทของสมาธิ ๕๖

อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๕๗

อานุภาพของกรรมฐาน ๔๐ ๖๑

จริต ๖ ๖๒

ลักษณะของจริตทั้ง ๖ ๖๔

กรรมฐานที่เหมาะกับจริต ๖๗
นิวรณ์ ๕ ๗๑
เหตุที่ทำให้นิวรณ์เกิด ๘๐
เหตุที่ทำให้นิวรณ์ดับ ๘๕
สัปปายะ ๘๘
นิมิต ๓ ๙๘
๔. กิจเบื้องต้นของการเจริญกรรมฐาน ๑๐๑
ปลิโพธ ๑๐ ๑๐๒
การตัดความกังวลเล็กน้อย ๑๐๔
การชำระศีลให้บริสุทธิ์ ๑๐๕
อานิสงส์ของศีล ๑๐๖
การถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าและอาจารย์ ๑๐๗
การระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ๑๐๙
การแผ่เมตตา ๑๑๐
การเจริญมรณัสสติ ๑๑๐
การระลึกถึงความจริงแห่งชีวิต ๑๑๑
การระลึกถึงบุญของตน ๑๑๒
การอธิษฐานเจริญกรรมฐาน ๑๑๔
๕. อานาปานสติภาวนา ๑๑๕
การเจริญอานาปานสติ ๑๑๕
การเจริญอานาปานสติสำหรับผู้เริ่มต้น ๑๑๖
การกำหนดลมหายใจด้วยการนับ ๑๑๙
การบำเพ็ญอานาปานสติขั้นสูง ๑๒๒
เสียงปฏิปักษ์ต่อการทำสมาธิ ๑๒๕

ความสำคัญของอารมณ์ปัจจุบัน ๑๒๖
ความสำคัญของลมหายใจ ๑๒๙
อานาปานสติ ๔ ขั้น ๑๓๐
อาการหยาบและละเอียดของลมหายใจ ๑๓๓
ลมหายใจไม่ปรากฏ ๑๓๔
วิธีทำให้ลมหายใจปรากฏชัดขึ้น ๑๓๕
การฝึกจิตกับการฝึกลูกโค ๑๓๗
อิริยาบถ ๔ ของผู้ฝึกจิต ๑๔๓
อานิสงส์การเดินจงกรม ๑๔๘
องค์ฌาน ๑๕๓
ลักษณะขององค์ฌาน ๕ ๑๕๔
การละองค์ฌาน ๑๖๐
อัปปนาโกศล ๑๐ ๑๖๒
ประโยชน์ของการบำเพ็ญอานาปานสติ ๑๗๖

๖. กายคตาสติภาวนา **๑๗๙**
ทวัตติงสาการ ๑๘๑
วิธีบำเพ็ญกายคตาสติ ๑๘๓
อุคคหโกศล ๗ ๑๘๕
มนสิการโกศล ๑๘๘

๗. พรหมวิหารภาวนา **๑๙๓**
มนุษย์เป็นผู้มีจิตใจสูง ๑๙๔
พรหมวิหารเป็นสัญลักษณ์ของพุทธศาสนิกชน ๑๙๖
พรหมวิหารเป็นกรรมฐาน ๑๙๗
เมตตาภาวนา ๒๐๖

วิธีเจริญเมตตาภาวนา ๒๐๘
สิ่งที่ควรกระทำและควรเว้นก่อนการเจริญเมตตาภาวนา ๒๑๑
ลำดับขั้นแห่งการเจริญเมตตาภาวนา ๒๑๔
วิธีแผ่เมตตาไปยังศัตรู ๒๑๖
พรหมวิหารผรณา ๒๓๙

๘. ปรากฏการณ์ทางจิต **๒๔๑**
นิมิต ๒ ประการ ๒๔๒
ปีติ ๕ ๒๕๑
ยุคลธรรม ๖ ๒๕๔
สุขสมาธิ ๒๕๖
อภิญญา ๒๕๘

หน้าว่าง

๑
บทนำ

ประเทศต่าง ๆ ในโลกย่อมมีการพัฒนาประเทศของตนในด้านต่าง ๆ และมีเป้าหมายพร้อมทั้งแผนการในการพัฒนาเพื่อความเจริญรุ่งเรืองมั่นคงของประเทศ และเพื่อความกินดีอยู่ดีของคนในชาติ และถือว่าการพัฒนาประเทศเป็นงานสำคัญและจำเป็นยิ่งที่รัฐบาลหรือผู้ปกครองประเทศจำต้องทำ จะเพิกเฉยมิได้ มิฉะนั้นแล้ว ประเทศก็จะยากจน ขาดความมั่นคง ประชาชนก็เดือดร้อน ฉะนั้น ทุกประเทศจึงมีแผนในการพัฒนาชาติของตน ในพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าได้ทรงวางแผนหรือหลักในการพัฒนาเอาไว้ แต่เป็นการพัฒนาชีวิตของแต่ละบุคคลโดยมุ่งพัฒนาจิตเป็นสำคัญ เพราะเมื่อพัฒนาจิตได้แล้ว ตัวบุคคลก็ชื่อว่าได้รับการพัฒนาไปด้วย แล้วการพัฒนาทุกอย่างในทางสร้างสรรค์ความสุข รวมทั้งการพัฒนาประเทศก็ย่อมทำได้โดยง่าย ทั้งจะนำความสุขมาสู่มนุษยชาติในโลกโดยตรงด้วย โลกจะสงบสุข ไม่มีสงคราม ไร้ความวุ่นวาย มนุษย์ในทุกสังคมจะอยู่ด้วยกันอย่างฉันมิตร มีเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือกันและกัน ยิ่งมีการพัฒนาจิตสูงขึ้นเพียงใด ความสงบสุขจะเกิดขึ้นในโลกมากขึ้นเพียงนั้น

แต่ที่โลกยังวุ่นวายอยู่มากทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมทุกวันนี้ ก็เพราะมนุษย์ส่วนใหญ่มุ่งการพัฒนาทางด้านวัตถุมากกว่าการพัฒนาทางด้านจิตใจ โลกจึงเกิดวิกฤตการณ์ถาวรขึ้น และดูเหมือนว่ากำลังจะมีเพิ่มมากขึ้นกว่าสมัยก่อนเสียอีก ทำให้เกิดวิกฤตการณ์ทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคมเพิ่มขึ้นในโลก ทำให้เกิดโรคจิตโรคประสาทเพิ่มขึ้นทุกปีในหมู่ประชาชนโดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ ของโลก ทั้ง ๆ ที่วิทยาการสมัยใหม่ได้เกิดขึ้นช่วยให้มนุษย์ได้รับความสะดวกสบายกว่าแต่ก่อนเป็นอันมาก ทั้งนี้ ก็เพราะความเจริญทางด้านจิตใจน้อยไป หรือตามไม่ทันความเจริญทางด้านวัตถุนั่นเอง

ฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่คนในปัจจุบันจะต้องหันมาสนใจความเจริญทางด้านจิตใจ แล้วช่วยกันพัฒนาจิตใจของตน รวมทั้งชี้นำส่งเสริมให้มนุษยชาติในโลกได้พัฒนาจิตของตนเหมือนอย่างที่ทุกชาติในโลกกำลังพัฒนาบ้านเมืองของตนอยู่ในขณะนี้ หากทุกคนมีการพัฒนาจิตตามหลักพุทธศาสนาแล้ว เราเชื่อว่าโลกจะมีความสงบสุขและน่าอยู่มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้อย่างแน่นอน

การพัฒนาจิตคืออะไร

คำว่า "**พัฒนา**" เป็นศัพท์สมัยใหม่ หมายถึง ***"การทำให้เจริญขึ้น ทำให้รุ่งเรืองขึ้น"*** ใช้ได้ทั้งในการพัฒนาด้านวัตถุและด้านจิตใจ เช่น การพัฒนาชนบท การพัฒนาประเทศ การพัฒนาสติปัญญา และการพัฒนาจิต เป็นต้น แต่ศัพท์ทางพุทธศาสนาที่แท้จริงที่ใช้ในการพัฒนาจิตนั้น ท่านใช้คำว่า "**ภาวนา**" หมายถึง การทำให้มี การทำให้เกิดขึ้น ทำให้เจริญ การอบรม การบำเพ็ญ เช่น คำว่า "สมาธิภาวนา" คือ การเจริญ การอบรม หรือการบำเพ็ญสมาธิ คำว่า "วิปัสสนาภาวนา" คือ การเจริญ การอบรม หรือการบำเพ็ญวิปัสสนา

ดังนั้น การอบรมจิตหรือการพัฒนาจิต ทางพระพุทธศาสนาจึงใช้คำว่า **"จิตตภาวนา"** ดังปรากฏในมหาสัจจกสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแก่สัจจกนิครนถ์ผู้ถือตัวว่าเป็นนักปราชญ์ตอนหนึ่งว่า ***"ดูกร อัคคิเวสสนะ (พระพุทธองค์ตรัสเรียกสัจจกนิครนถ์ตามชื่อสกุลว่า "อัคคิเวสสนะ") จิตตภาวนาท่านฟังมาแล้วอย่างไร?"***

เมื่อสัจจกนิครนถ์ทูลตอบไม่ได้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ***"ดูกร อัคคิเวสสนะ อริยสาวกในพระศาสนานี้ผู้ได้อบรมจิตแล้ว เมื่อความสุขเกิดขึ้น เขาได้รับสุขแล้วก็ไม่มีความยินดีในสุข เมื่อสุขดับไป มีทุกข์เกิดขึ้น เขาได้รับทุกข์แล้วก็ไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่รำพันคร่ำครวญตบอก ไม่ถึงความหลงใหล ... ดูกร อัคคิเวสสนะ แม้สุขเกิดขึ้นแก่พระอริยสาวกผู้ใดผู้หนึ่งก็ไม่ครอบงำจิต (ท่านได้) เพราะท่านได้อบรมกายแล้ว แม้ทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่ครอบงำจิต (ท่านได้) เพราะท่านได้อบรมจิตแล้ว ดูกร อัคคิเวสสนะ บุคคลที่ได้อบรมกาย[๑] อบรมจิตแล้ว เป็นอย่างนี้แล"***[๒]

การอบรมกายและการอบรมจิตตามหลักการพระพุทธศาสนาก็คือการพัฒนาจิตนั่นเอง การที่พระพุทธเจ้าทรงแยกเป็นกายภาวนา (การอบรมกาย) และจิตตภาวนา (การอบรมจิต) ก็เพื่อให้เหมาะกับอุปนิสัยของสัจจกนิครนถ์ผู้ฟังธรรมอยู่ในขณะนั้น แต่เมื่อกล่าวโดยย่อแล้ว การพัฒนาหรือการอบรมทางพระพุทธศาสนาทั้งหมด ไม่ว่าทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ รวมเรียกว่า **"ภาวนา"** (Mental Development) ทั้งสิ้น

จิตตภาวนาก็คือ การฝึกฝนตนเอง การอบรมตนเอง การทำตนเองให้เจริญขึ้น ให้ประเสริฐขึ้น ตามหลักพระพุทธศาสนา หรือการยกจิตของตนขึ้นสู่ระดับสูงเหนืออำนาจของกิเลสนั่นเอง

---

[๑]ในอรรถกถาปปัญจสูทนีอธิบายว่า "กายภาวนา-การอบรมกาย" หมายถึงการเจริญวิปัสสนา ส่วน "จิตตภาวนา-การอบรมจิต" หมายถึงการเจริญสมาธิ (ปปัญจสูทนี ทุติโย ภาโค / ๓๘๔-๓๘๖) ดังนั้น จิตตภาวนาก็คือ "สมถภาวนา" หรือ "จิตตสิกขา" อันเป็นการฝึกจิตขั้นสมาธินั่นเอง.

[๒]มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ๑๒/๔๐๙/๔๔๐.

ข้อควรทราบเบื้องต้นในการพัฒนาจิต

เพื่อจะให้ได้ผลดีในการฝึกอบรมจิต ผู้ปฏิบัติควรทราบหลักเบื้องต้นเสียก่อน ดังต่อไปนี้

๑. จุดมุ่งหมายของการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิต หรือ "ภาวนา" ในพระพุทธศาสนา มีจุดมุ่งหมายให้ได้รับประโยชน์ ๓ ประการ คือ

(๑) ประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์)

(๒) ประโยชน์ในชาติหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์)

(๓) ประโยชน์อย่างสูงสุด (ปรมัตถประโยชน์)

ประโยชน์ในปัจจุบัน คือ มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขในปัจจุบันและทำสังคมให้สงบสุขด้วย

ประโยชน์ในชาติหน้า คือ เมื่อเกิดในชาติต่อไปก็มีความสุข ไม่เกิดในภพชาติที่ต่ำ เพราะจิตมีคุณภาพสูง

ประโยชน์อย่างสูงสุด คือ บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตัดกิเลสได้หมด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดให้ได้รับความทุกข์ยากต่อไป

การที่บุคคลเราจะได้รับประโยชน์ทั้งสามนี้ได้บริบูรณ์หรือมากน้อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับพลังของการพัฒนาจิตของแต่ละคน คือ ถ้าทำได้ถูกต้องและตั้งใจพัฒนา หรืออบรมตนอย่างจริงจังเพื่อบรรลุประโยชน์เหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้งสามอย่างตามที่ตนได้วางไว้ ก็จะได้รับผลในที่สุดอย่างแน่นอน แม้บางอย่างจะต้องใช้เวลานานข้ามภพข้ามชาติก็ตาม แต่สำหรับประโยชน์ในปัจจุบันนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ได้ด้วยตนเองในปัจจุบัน **เพราะพระธรรมในพระพุทธศาสนาเป็น "ปัจจัตตัง" ที่ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ได้เฉพาะตน**

๒. ลักษณะของจิต

ในการฝึกอบรมหรือพัฒนาจิตนั้น ผู้ฝึกจะต้องรู้ลักษณะหรือธรรมชาติของจิตเสียก่อน จึงจะฝึกได้ผลดี เหมือนกับบุคคลที่ฝึกสัตว์ใช้งาน เช่น ช้าง ม้า เป็นต้น ก็จำต้องรู้จักนิสัยใจคอของสัตว์นั้นเสียก่อน มิฉะนั้นจะฝึกมิได้ผล หรือได้ผลน้อย หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่คนฝึกเสียอีก ฉะนั้น ในการฝึกอบรมจิต ผู้ฝึกอบรมควรทราบลักษณะหรือหน้าตาของจิตเสียก่อน

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ท่านให้คำจำกัดความหรือบอกลักษณะของจิตไว้หลายแห่ง เพราะมุ่งการฝึกอบรมจิตเป็นสำคัญ ในที่นี้จะนำมากล่าวไว้เท่าที่จำเป็น เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและพัฒนาจิตตามแนวพุทธจิตวิทยา ดังนี้

๒.๑ ในจิตตวรรคแห่งคัมภีร์ธรรมบท ขุททกนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะของจิตไว้ว่า

ผนฺทนํ จปลํ จิตฺตํ ทุรกฺขํ ทุนฺนิวารยํ
อุชุ กโรติ เมธาวี อุสุกาโรว เตชนํ

แปลว่า **"คนมีปัญญาย่อมทำจิตที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ให้ตรงได้ เหมือนนายช่างศรดัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น"**[๓]

จากพระคาถาพระบาลีข้างต้นนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าจิตมีลักษณะดังนี้

(๑) *ผนฺทนํ* (ดิ้นรน) คือ ดิ้นรนไปเพื่อจะหาอารมณ์ที่เป็นเหยื่อ มีรูปและเสียงเป็นต้น ที่น่าใคร่ น่าพอใจ

---

[๓]ขุททกนิกาย ธรรมบท ๒๕/๑๓/๑๙.

(๒) *จปลํ* (กวัดแกว่ง) คือ ไม่หยุดอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน เหมือนเด็กทารกไม่หยุดนิ่งอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งได้นาน

(๓) *ทุรกฺขํ* (รักษายาก) คือ รักษาให้อยู่กับที่โดยไม่ให้คิดไปถึงเรื่องต่างๆ นั้น ทำได้ยาก

(๔) *ทุนฺนิวารยํ* (ห้ามยาก) คือ จะป้องกันไม่ให้คิดเรื่องที่เราไม่ต้องการก็ห้ามยาก แต่ก็สามารถฝึกจิตนี้ให้ตรงได้ คือให้นำไปใช้ประโยชน์ได้ เหมือนช่างศรดัดลูกศรที่คดให้ตรงได้

๒.๒ ในจิตตวรรคแห่งคัมภีร์ธรรมบท ขุททกนิกาย เช่นกัน พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะของจิตไว้อีกนัยหนึ่งว่า

ทุนฺนิคฺคหสฺส ยตฺถ กามนิปาติโน
จิตฺตสฺส ทมโถ สาธุ จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ

แปลว่า **"การฝึกจิตที่ข่มได้ยากซึ่งเป็นธรรมชาติที่รวดเร็ว**
มักตกไปในอารมณ์ตามที่มันชอบ เป็นการดี
(เพราะว่า) จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้"[๔]

จากคาถาพระบาลีข้างต้นนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าจิตมีลักษณะดังนี้

(๑) *ทุนฺนิคฺคหํ* (ข่มได้ยาก) คือ ฝึกได้ยากนั่นเอง

(๒) *ลหุ (เป็นธรรมชาติรวดเร็ว)* คือ เกิดขึ้นแล้วดับไปเร็ว เหมือนกระแสไฟฟ้าที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา แต่ที่สังเกตเห็นว่ายังไม่ดับก็เพราะมันเกิดดับสืบเนื่องกันตลอดเวลานั่นเอง

(๓) *ยตฺถ กามนิปาตี (มันตกไปตามอารมณ์ที่ชอบ)* คือ ถ้าชอบใจเรื่องใดก็ชอบคิดแต่เรื่องนั้นอยู่เสมอ

---

[๔] ขุททกนิกาย ธรรมบท ๒๕/๑๓/๑๙.

แม้จิตจะมีลักษณะดังกล่าวแล้ว แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่าการฝึกจิตนั้นเป็นการดี เพราะจิตนี้สามารถฝึกได้ และเมื่อฝึกอบรมได้แล้วก็ย่อมนำความสุขความสงบมาให้แก่ผู้ฝึก

๒.๓ ในจิตตวรรคแห่งคัมภีร์ธรรมบท ขุททกนิกาย อีกคาถาหนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสลักษณะของจิตไว้อย่างน่าฟังและน่าศึกษาอย่างยิ่งว่า

ทูรงฺคมํ เอกจรํ อสรีรํ คุหาสยํ
เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา

แปลว่า **"ชนเหล่าใดจักสำรวมจิตที่ไปได้ไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีถ้ำคือร่างกายเป็นที่อาศัย ชนเหล่านั้นจะพ้นจากเครื่องผูกของมารได้"**[๕]

จากคาถาพระบาลีข้างต้นนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงลักษณะของจิตอีกนัยหนึ่งว่ามีลักษณะ ๔ อย่าง คือ

(๑) *ทูรงฺคมํ (ไปได้ไกล)* คือ ออกรับอารมณ์ในที่ไกลได้ เช่น ขณะที่ตนนั่งอยู่นี้ก็อาจคิดไปถึงประเทศญี่ปุ่น สหรัฐอเมริกา หรือคิดไปไกลถึงดวงดาวในจักรวาลอื่นๆ ได้

(๒) *เอกจรํ (เที่ยวไปดวงเดียว)* คือ จิตนี้เกิดดับทีละดวงเท่านั้น จะเกิดขึ้นพร้อมกันหลายดวงไม่ได้เลย และรับอารมณ์ได้ครั้งละหนึ่งอย่างเท่านั้น จะรับพร้อมกันหลายอย่างไม่ได้ แต่ที่ดูเหมือนว่าจิตนี้มีลักษณะหลายอย่างในขณะเดียวกันหรือรับอารมณ์หลายอย่างในขณะเดียวกันนั้นเพราะจิตเกิดดับรวดเร็วต่างหาก คือเมื่อดวงหนึ่งดับไป ดวงหนึ่งก็เกิดขึ้นมาแทนที่ แต่เร็วมากจนเราไม่อาจจะกำหนดได้ทัน จึงมองดูเหมือนว่ามันเกิดขึ้นได้หลายดวงในขณะเดียวกัน แท้จริงแล้ว มันเกิดขึ้นทีละดวงเท่านั้น จึงชื่อว่า **"เที่ยวไปดวงเดียว"**

---

[๕] ขุททกนิกาย ธรรมบท ๒๕/๑๓/๑๙.

อีกอย่างหนึ่ง จิตนี้เมื่อเวลาคิดหรือยึดหน่วงอารมณ์ต่างๆ ก็ไม่สามารถไปด้วยกันกับจิตของคนอื่นเลย เที่ยวไปเพียงดวงเดียวเท่านั้น เช่น สมมติว่าในห้องประชุมห้องหนึ่งมีคนมาฟังปาฐกถาอยู่เต็มห้องประชุม แม้ทุกคนจะส่งใจมาที่องค์ปาฐก ก็ไม่เคยปรากฏว่าจิตของใครมาพบกันที่องค์ปาฐกเลย ทั้งนี้ก็เพราะว่าธรรมชาติของจิตนี้เที่ยวไปดวงเดียวนั่นเอง

(๓) *อสรีรํ* (ไม่มีรูปร่าง) คือ จิตนี้ไม่มีรูปร่าง ไม่มีสี ไม่มีสัณฐาน เพราะเป็นนามธรรม ไม่ใช่วัตถุ ไม่อาจจะสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้เลย ใครจะใช้เครื่องมือทางด้านวัตถุจับจิตนั้นไม่มีทางกระทำได้เลย เว้นไว้แต่จับพฤติกรรมที่มันแสดงออกมาเท่านั้น แต่สามารถรับรู้ได้ด้วยใจ (มโนวิญญาณ) อันเป็นประสาทที่หก พระพุทธเจ้าจึงตรัสเรียกจิตนี้ว่า "อสรีรํ" คือไม่มีรูปร่าง แต่ก็เป็นสภาพที่มีอยู่จริง เป็นสภาพที่นึกคิด เก็บกรรมและกิเลสเอาไว้ และสามารถฝึกให้สำเร็จประโยชน์ได้

(๔) *คูหาสยํ*[๖] (มีถ้ำคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย) คือ จิตอาศัยอยู่ในร่างกายนี้เอง พระพุทธเจ้าทรงเปรียบกายว่าเสมือนถ้ำอันเป็นที่อาศัยของจิต แต่ก็ไม่บ่งว่าอาศัยอยู่ในส่วนใดของร่างกาย เพียงแต่ตรัสว่ามีถ้ำคือร่างกายเป็นที่อาศัยเท่านั้น

แม้จิตนี้จะเป็นธรรมชาติไปได้ไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง และอาศัยอยู่ในร่างกายและไม่ได้บ่งว่าอยู่ในส่วนใดของร่างกายก็ตาม แต่พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า ผู้ที่สำรวมจิตของตน ฝึกจิตของตน ก็สามารถพ้นจากเครื่องผูกของมารคือกิเลสได้

ในเรื่องนี้ บางท่านอาจจะสงสัยและคัดค้านว่า เมื่อจิตไม่มีรูปร่างและไม่รู้ว่ามันอยู่ในส่วนใดของร่างกาย แล้วเราจะฝึกอบรมมันได้อย่างไร?

---

[๖] ในอรรถกถาธรรมบท ภาค ๒ หน้า ๑๓๘ พระพุทธโฆษาจารย์กล่าวว่า จิตนี้อาศัยที่หทัยรูป (คือหัวใจ) แต่ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินี พระสุมังคลาจารย์กล่าวว่า ที่ว่าจิตอาศัยหทัยวัตถุ (หัวใจ) นั้น พระอาจารย์ทั้งหลายไม่เห็นด้วย โดยได้กล่าวคัดค้านไว้ในคัมภีร์ต่างๆ.

ข้อนี้ตอบว่า แม้จิตจะไม่มีรูปร่าง และไม่รู้แน่ว่าอยู่ในส่วนใดของร่างกายก็จริง แต่จิตนี้มีทางออกที่เรียกว่า "ทวาร" ออกรับอารมณ์ได้ ๖ ทาง และทางออกเหล่านี้ก็อยู่ที่ตัวเรานี้เอง คือ

๑. ทางตา ที่เรียกว่า จักขุทวาร
๒. ทางหู ที่เรียกว่า โสตทวาร
๓. ทางจมูก ที่เรียกว่า ฆานทวาร
๔. ทางลิ้น ที่เรียกว่า ชิวหาทวาร
๕. ทางกาย ที่เรียกว่า กายทวาร
๖. ทางใจ ที่เรียกว่า มโนทวาร

การฝึกจิตก็คือควบคุมจิตที่ออกรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นี้เอง เพราะเมื่อจิตออกรับอารมณ์ทางทวารใดก็ใช้สติควบคุมกำกับรับรู้อารมณ์ทางทวารนั้น ๆ แล้วใช้วิธีเจริญกรรมฐานหรือภาวนา ทำให้จิตสงบและสว่างได้

ลักษณะของจิตที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในบาลีธรรมบทสามพระคาถาข้างต้นนั้นเป็นการทรงแสดงลักษณะของจิตเพื่อมุ่งการฝึกอบรมจิตเป็นสำคัญ มิได้ทรงมุ่งตรัสตามความหมายของศัพท์ตามหลักศัพทศาสตร์แต่อย่างใด ดังใจความและจุดมุ่งหมายที่บอกไว้ชัดแล้วในคาถาทั้งสามนั้น

๒.๔ ในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม[๗] พระอาจารย์ทั้งหลายได้ให้คำจำกัดความธรรมชาติของจิตไว้ เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วมี ๓ อย่าง คือ

(๑) **มีการคิดหรือรับรู้อารมณ์** (จินฺเตตีติ จิตฺตํ อารมฺมณํ วิชานาตีติ อตฺโถ = ธรรมชาติที่ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่าคิด คือรู้อารมณ์)

(๒) **เป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์** (จินฺเตติ เอเตน กรณภูเตน สมฺปยุตฺตธมฺมาติ จิตฺตํ = ธรรมชาติที่ชื่อว่าจิต เพราะเป็นเหตุให้สัมปยุตตธรรมคือเจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์)

---

[๗]อภิธัมมัตถวิภาวินี ปริเฉทที่ ๑ หน้า ๖๖ และหลักสูตรจูฬอาภิธรรมิกะตรี ปริเฉทที่ ๑ หน้า ๘-๙.

(๓) **ทำให้สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตวิจิตรพิสดาร** (จิตฺตํ กโรตีติ จิตฺตํ = ธรรมชาติที่ชื่อว่าจิต เพราะทำสัตว์และสิ่งของทั้งหลายให้วิจิตร)

ลักษณะหรือธรรมชาติของจิตตามแนวคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรมดังยกมากล่าวข้างต้นนี้เป็นการให้คำจำกัดความคำว่า "จิต" ตามความหมายของศัพท์และตามสภาพที่เป็นจริงของจิตโดยมุ่งทางหลักปริยัติมากกว่าแนวปฏิบัติ แต่ก็ทำให้เราได้ทราบธรรมชาติที่แท้จริงของจิต

๓. จิตแตกต่างกับสมอง

ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาพระพุทธศาสนาบางคนหรือบางกลุ่มกล่าวว่า ***"จิตไม่มี สมองต่างหากเป็นผู้สั่งงานหรือควบคุมร่างกายและแสดงพฤติกรรมต่างออกมา คนเราเมื่อตายแล้วก็สูญ ไม่มีอะไรเหลือ บาปบุญไม่มี เป็นเพียงเชื่อถือกันไปต่างหาก"*** และบางคนก็ถือว่า "จิตคือสมอง" นั่นเอง

ความคิดและความเชื่อถือดังกล่าวข้างต้นนี้ขัดกับความเป็นจริงและขัดต่อหลักพระพุทธศาสนา เป็นความคิดเห็นของคนที่ไม่ได้รับการศึกษาในเรื่องจิตศาสตร์ที่แท้จริง โดยเฉพาะพุทธจิตวิทยา จึงเป็นความเชื่อถือที่เป็นอันตรายต่อตนเองและสังคมโดยส่วนรวมได้มาก เพราะคนเหล่านี้ไม่สนใจต่อการพัฒนาจิตเพราะถือว่าจิตไม่มี พวกเขาสามารถทำความชั่ว ก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่สังคมตามที่พวกเขาต้องการในเมื่อพวกเขามีโอกาสและมีอำนาจที่จะทำได้ เพราะเขาไม่เชื่อบุญไม่เชื่อบาป

แท้ที่จริง จิตกับสมองไม่เหมือนกัน สมองเป็นส่วนหนึ่งของกาย แต่เป็นเครื่องมือของจิต บางคนอาจจะค้านว่า ***"ถ้าไม่มีสมองสั่งงาน เช่น สมองพิการหรือได้รับกระทบกระเทือนจนสั่งงานไม่ได้ จิตก็จะไม่มีอำนาจที่จะบังคับกายได้เลย จึงแสดงให้เห็นว่าสมองต่างหากเป็นตัวสั่งงาน ไม่ใช่จิต"*** ข้อนี้ขอตอบว่า ***"ก็เมื่อสมองอันเป็นเครื่องมือในการสั่งงานของจิตพิการเสียแล้ว จิตก็ขาดเครื่องมือในการสั่งงาน จึงไม่อาจจะบังคับร่างกายได้เพราะขาด***

เครื่องมือ ถ้าจะเปรียบให้เห็นง่าย ๆ ก็คือ กายอันประกอบด้วยประสาทรับรู้ต่าง ๆ เปรียบเหมือนสายโทรศัพท์ที่ต่อจากชุมสายโทรศัพท์ไปตามบ้านเรือนหรือสถานที่ต่าง ๆ สมองเปรียบเหมือนชุมสายโทรศัพท์หรือโทรศัพท์กลาง จิตเปรียบเหมือนพนักงานควบคุมสายโทรศัพท์กลาง ถ้าหากชุมสายโทรศัพท์เสียใช้การไม่ได้แล้ว แม้จะมีพนักงานมาปฏิบัติหน้าที่ก็ไม่อาจติดต่อไปถึงทางเครื่องรับได้ เพราะชุมสายใช้การไม่ได้ ข้อนี้ฉันใด มนุษย์เราก็เหมือนกัน แม้ร่างกายส่วนอื่นยังไม่พิการ แต่ถ้าสมองพิการเสียแล้ว จิตก็สั่งการไม่ได้เพราะขาดเครื่องมือในการสั่งงาน"

อีกอย่างหนึ่ง ร่างกายนี้เปรียบเหมือนตัวรถ สมองเปรียบเหมือนเครื่องยนต์ จิตเปรียบเหมือนคนขับ ปกติว่ารถยนต์ถ้าตัวรถยังดี เครื่องยนต์ไม่บกพร่อง และคนขับก็ชำนาญ ก็ย่อมนำรถไปสู่ที่หมายได้ตามปรารถนาและปลอดภัย แต่ถ้าหากว่าตัวรถดี แต่เครื่องเสียใช้การไม่ได้ แม้คนขับจะชำนาญก็นำรถไปไม่ได้ หรือตัวรถก็ดีอยู่ เครื่องรถก็ไม่เสีย แต่ไม่มีคนขับ รถนั้นก็เหมือนกับรถตายเคลื่อนไหวไม่ได้ หรือถ้าตัวรถก็ยังดี เครื่องรถก็ไม่เสีย แต่คนขับเมาหรือขับรถด้วยความประมาท ก็อาจจะพารถไปชนคน ชนต้นไม้ หรือสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือพลิกคว่ำ ตกถนน เป็นต้น ย่อมก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเอง บุคคลอื่น และทรัพย์สินได้เป็นอันมาก ดังที่ปรากฏอยู่ทั่วโลกในปัจจุบัน ข้อนี้ฉันใด มนุษย์เราก็เหมือนกัน ถ้ามีร่างกาย สมอง และจิตครบบริบูรณ์ดี ย่อมนำชีวิตไปสู่ความสงบสุขได้ รวมทั้งช่วยให้คนอื่นมีความสงบสุขได้ด้วย ถ้าว่ามีแต่ร่างกายกับสมอง แต่ไม่มีจิตเป็นผู้สั่ง คนนั้นก็เหมือนคนนอนหลับหรือเหมือนกับคนตาย หรือมีร่างกายบริบูรณ์ แต่สมองพิการ แม้จะมีจิตเป็นผู้สั่งงานก็สั่งไม่ได้ เพราะเครื่องมือคือสมองใช้การไม่ได้ หรือร่างกายและสมองบริบูรณ์ดี ไม่บกพร่อง แต่จิตพิการ สุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ เช่น เป็นคนวิกลจริต หรือเป็นคนโลภจัด โกรธจัด หลงจัด เป็นต้น ก็ย่อมนำความพินาศ ความทุกข์เดือดร้อนมาให้แก่ตนและสังคมได้มาก

เพราะฉะนั้น การพัฒนาจิตให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ สะอาด สงบ สว่าง ปลอดจากกิเลส เพื่อใช้งานได้ดี เพื่อความสงบสุข จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เมื่ออบรมจิตได้แล้ว กายทั้งหมดก็ชื่อว่าได้รับการอบรมพัฒนาไปด้วย

๔. จิตเป็นตัวนำไปเกิด

พระพุทธศาสนาเชื่อในเรื่องสังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิด และถือว่าคนเราทุกคนล้วนเกิดมาแล้วทั้งสิ้นนับชาติไม่ถ้วน และเกิดในภพภูมิที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง ตามกฎแห่งกรรมที่ได้ทำไว้ทั้งดีและชั่ว ถ้ายังมีกิเลสอันเปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชอยู่ตราบใดก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตราบนั้น จิตที่ได้รับการอบรมแล้ว ถ้ายังไม่สิ้นกิเลสก็ย่อมนำไปเกิดในภพภูมิที่ประณีต มีความสุข ประเสริฐ และสูงขึ้น แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการฝึกอบรม ปล่อยไว้ตามสภาพที่มันเป็น ปล่อยให้สกปรกเศร้าหมอง เพราะถูกกิเลสจับ นอกจากจะก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมในชาตินี้แล้ว ยังจะทำให้ภพชาติต่ำทรามลงไป ต้องประสบความทุกข์ความเดือดร้อนมากในชาติต่อๆ ไปอีกด้วย

หากจะมีใครถามว่า ***"ที่ว่าคนเราตายนั้น ร่างกายตายหรือจิตตาย หรือว่าตายทั้งสองอย่าง"*** ขอตอบว่า ***"ตายเฉพาะร่างกายเท่านั้น จิตหาได้ตายไปเหมือนกับร่างกายนั้นไม่ แต่ไปเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ตามแรงเหวี่ยงของกรรมซึ่งส่งบุคคลเราไปเกิดในภพชาตินั้น ๆ เปรียบเหมือนเรือนที่ถูกไฟไหม้โดยที่เจ้าของไม่ได้เป็นอันตราย"*** อยากจะถามว่า ***"เมื่อเรือนถูกไฟไหม้เสียแล้วเจ้าของเรือนจะไปอยู่ที่ไหน"*** ขอตอบว่า "เขาจะต้องหาที่แห่งใหม่อยู่ตามที่เขาจะสามารถหาอยู่ได้ กล่าวคือ ถ้าผู้นั้นเป็นคนมีความสามารถดี หรือเป็นคนมีเงินทองอยู่มาก หรือมีญาติพี่น้องที่คอยให้ความช่วยเหลืออยู่ เขาก็อาจสร้างบ้านใหม่ได้ดีหรือไปอาศัยญาติพี่น้องอยู่ แต่ถ้าผู้นั้นไร้ความสามารถ ยากจนหมดเนื้อประดาตัว ซ้ำไร้ญาติขาดมิตร เขาก็ย่อมไปหาที่อยู่ตามยถากรรม

ของเขา ข้อนี้ฉันใด คนเราที่ตายไปจากโลกนี้แล้วก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อร่างกายเดิมใช้การมิได้แล้วก็ย่อมไปเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ตามพลังแห่งกรรมที่ตนได้ทำเอาไว้ ถ้าเขาทำกรรมดีไว้มาก คือพัฒนาอบรมจิตตนเองได้มากแล้ว ก็ย่อมไปบังเกิดในที่ดี มีความสุข ถ้าเขาทำดีไว้น้อย แต่ทำความชั่วไว้มาก คือยังด้อยในด้านพัฒนาจิตของตนอยู่ เขาก็ย่อมไปเกิดในที่มีความทุกข์ตามยถากรรมของตน

๕. จิตเป็นตัวสั่งสมบุญและบาป

ลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งของจิตก็คือเป็นตัวสั่งสมกรรม (คือบุญบาป) และกิเลสเอาไว้ ก็เมื่อจิตมีหน้าที่รับอารมณ์ จึงเก็บอารมณ์ทุกชนิดทั้งที่เป็นบุญ ทั้งที่เป็นบาป ทั้งที่ไม่ใช่บุญไม่ใช่บาปเอาไว้ โดยเก็บไว้ในภวังค์ที่เรียกว่า "ภวังคจิต" เก็บไว้ได้หมดสิ้นอย่างละเอียดและสามารถนำติดตัวข้ามภพข้ามชาติไปได้ด้วย

ลักษณะที่จิตเก็บบุญและบาปเอาไว้นั้นเหมือนกับเครื่องเทปหรือเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สามารถเก็บข้อมูลที่มนุษย์บันทึกหรือป้อนลงไปไว้ได้หมด ฉันใด จิตก็เหมือนกัน เมื่อคนเราทำบุญหรือบาปลงไป จิตก็บันทึกเก็บไว้ได้หมด ฉันนั้น แต่เทปหรือเครื่องคอมพิวเตอร์ยังเสีย ยังตกรุ่น ยังแฮงก์ ยังมีไวรัสทำลาย ยังเต็ม (Full memory) ไม่อาจนำติดตัวไปสู่ภพใหม่ชาติใหม่ และไม่สามารถเก็บข้อมูลไว้มาก แต่จิตไม่เป็นอย่างนั้น คือไม่ตกรุ่น ไม่แฮงก์ ไม่มีไวรัสทำลาย และสามารถเก็บบาปบุญไว้ได้มากอย่างไม่มีวันเต็มเลย จิตจึงเป็นสภาพพิเศษที่น่าศึกษาจริง ๆ และเราทุกคนก็ได้ใช้จิตสั่งงานอยู่เกือบตลอดเวลา คนฉลาดจึงเห็นคุณค่าในการพัฒนาจิตและอบรมจิตของตน

ในเรื่องที่จิตสามารถเก็บบุญและบาปเอาไว้จนถึงนำข้ามภพข้ามชาติไปได้นี้ บางคนอาจจะสงสัยและคัดค้านว่า ***"ถ้าหากว่าจิตมีลักษณะเกิดดับอยู่ตลอดเวลาแล้ว เมื่อจิตดวงที่ทำบุญและบาปเอาไว้ดับไปแล้ว บุญและบาป***

จะติดตามจิตต่อไปได้อย่างไร เพราะบุญและบาปได้ดับไปพร้อมจิตดวงนั้นเสียแล้ว”

ข้อนี้ขอเฉลยว่า ธรรมชาติของจิตเกิดดับอยู่แล้วตลอดเวลาก็จริง แต่ก็ได้เกิดดับสืบต่อกันไปไม่ขาดสาย เหมือนกระแสไฟฟ้าที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาทำให้แสงสว่างติดต่อกันตลอดเพราะเกิดดับไวมาก อันธรรมชาติของจิตนั้นก่อนที่มันจะดับไปก็ได้ถ่ายทอดทิ้งเชื้อ คือบุญ บาป กรรม และกิเลส ไว้ให้จิตดวงต่อไปเก็บไว้นำต่อไป แล้วแสดงผลออกมาเป็นระยะตามพลังแห่งกรรมคือบุญและบาปที่ได้ทำสั่งสมไว้ บุญบาปมิได้สูญหายไปพร้อมกับความตายของร่างกายหรือพร้อมกับความดับของจิต แต่ได้ถ่ายทอดสืบเนื่องไปตลอดเวลาเหมือนกับพันธุกรรมของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่ถ่ายทอดสืบต่อมาจากพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ทวด แม้ท่านจะตายล่วงลับไปแล้ว แต่ตัวท่านก็ยังมีอยู่ในตัวเรา เพราะยีน (Gene) ซึ่งถ่ายมาจากสเปิร์มและไข่อันเป็นเชื้อในพันธุกรรมของท่าน ซึ่งเปรียบเสมือนบุญและบาปยังสืบต่ออยู่ในบุตรหลานของท่าน เพราะฉะนั้น บาปบุญจึงมิได้หายไปตราบเท่าที่คนนั้นยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่แม้จิตจะเป็นธรรมชาติเกิดดับอยู่ตลอดเวลาก็ตาม คนที่เคยพัฒนาตนไว้ดีเมื่อชาติก่อน ๆ เมื่อมาสู่ชาติใหม่ จิตก็ยังมีคุณภาพสูงอยู่ ดังที่เราได้พบเห็นท่านผู้ที่มีบุญมากที่มาเกิดซึ่งเป็นคนรูปร่างดี ปัญญาเฉียบแหลม จิตใจเข้มแข็ง เสียสละ ประกอบด้วยเมตตากรุณา เป็นต้น แต่ถ้าผู้นั้นจะกินแต่บุญเก่าอย่างเดียว ไม่ยอมพัฒนาตนเองในปัจจุบัน พลังของบุญหรือพลังแห่งการพัฒนาตนไว้เมื่อชาติก่อนนั้นย่อมหมดไปได้ ฉะนั้น คนที่ฉลาดจึงไม่หวังแต่กินบุญเก่าอย่างเดียว แต่ได้พยายามเพิ่มบุญใหม่ด้วยการพัฒนาและอบรมตนในปัจจุบันด้วย

๖. ลักษณะของบุญและบาป

เนื่องจากจิตเป็นตัวรับหรือเก็บบุญบาปเอาไว้ ฉะนั้น การศึกษาให้เข้าใจเรื่องบุญบาปตามหลักพระพุทธศาสนาจึงมีความจำเป็นประการหนึ่งใน

การพัฒนาจิต เพราะจิตของคนที่สั่งสมบุญไว้มากเป็นจิตที่มีคุณภาพสูง เนื่องจากเป็นจิตที่ได้รับการพัฒนา ส่วนจิตของคนที่สั่งสมบาปหรือทำบาปไว้มากเป็นจิตที่มีคุณภาพต่ำ เพราะขาดการพัฒนา ฉะนั้น จิตของคนที่มีบุญมากกับมีบาปมากจึงต่างกันมาก เหมือนกับสภาพของประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่ด้อยพัฒนา เราจะเห็นได้ว่าในปัจจุบัน ประชาชนในหมู่ประเทศทั้งสองมีความเป็นอยู่แตกต่างกันมาก

เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาจิต นักพัฒนาจิตจึงควรทราบลักษณะของบุญและลักษณะของบาปตามหลักพระพุทธศาสนาดังต่อไปนี้

๖.๑ ลักษณะของบุญ

บุญมีลักษณะที่จะเข้าใจได้ง่าย ๆ อยู่ ๓ ประการ คือ

(๑) เมื่อกล่าวถึงเหตุของบุญ ได้แก่ การทำความดีทุกอย่าง

(๒) เมื่อกล่าวถึงผลของบุญ ได้แก่ ความสุขกายสุขใจทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป

(๓) เมื่อกล่าวถึงสภาพของจิต ได้แก่ จิตใจที่สะอาดผ่องใส

เพราะฉะนั้น บุญก็คือการทำความดีอันเป็นเหตุทำจิตของตนให้ผ่องใสสะอาด แล้วก่อผลส่งผลให้เกิดความสุขความเจริญทั้งร่างกายและจิตใจให้แก่คนที่ทำบุญไว้หรือคนที่พัฒนาจิตของตน หรือจะพูดอย่างย่อก็คือ บุญก็คือความสุขนั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ***“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่ากลัวต่อบุญเลย คำว่าบุญนี้เป็นชื่อแห่งความสุข”***[๖]

๖.๒ ลักษณะของบาป

ส่วนปาบนั้นมีลักษณะตรงกันข้ามกับบุญซึ่งมีลักษณะ ๓ อย่างเช่นเดียวกัน คือ

---

[๖]อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ๒๓/๙๕/๙๐.

(๑) เมื่อกล่าวถึงเหตุของบาป ได้แก่ การทำชั่วทุกอย่าง

(๒) เมื่อกล่าวถึงผลของบาป ได้แก่ ความทุกข์กายทุกข์ใจทั้งในชาตินี้และในชาติหน้า

(๓) เมื่อกล่าวถึงสภาพของจิตใจ ได้แก่ ความสกปรกเศร้าหมองของจิตใจ

ฉะนั้น บาปก็คือการทำชั่วอันเป็นเหตุทำจิตใจของตนให้สกปรกเศร้าหมองแล้วส่งผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อน พระพุทธเจ้าจึงตรัสเตือนไว้ว่า ***"ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า เพราะว่าความชั่วย่อมตามเผาผลาญในภายหลังได้"***[๙]

การทำชั่วหรือการทำบาปนั้นไม่เป็นผลดีต่อการพัฒนาจิตและให้ผลเป็นความเดือดร้อนในภายหลัง พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ทุกคนมุ่งทำแต่ความดีคือบุญอันเป็นการพัฒนาจิต แล้วจะส่งผลเป็นความสุขความเจริญแก่ตนเองและสังคมโดยส่วนรวมได้ แต่ผู้พัฒนาจิตจำต้องเข้าใจเสียก่อนว่าการทำบุญนั้นทำอย่างไรบ้าง มีกี่วิธี มิฉะนั้นแล้วอาจจะทำไม่ถูกต้องหรือทำผิดวิธีก็ได้ แล้วไปเข้าใจเอาว่าตนเองได้พัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว เพราะการพัฒนาจิตตามหลักพระศาสนาจะต้องมีรากฐานอยู่ที่การบำเพ็ญบุญตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เท่านั้น ไม่ใช่ว่าการทำจิตใจให้สบายแล้วจะจัดเป็นการพัฒนาจิตตามหลักพุทธจิตวิทยาเสมอไป เช่น บางคนหรือบางลัทธิฆ่าคนหรือสัตว์บูชายัญเพื่อหวังเอาบุญโดยคิดว่าจะส่งผลเป็นความสุข แล้วสบายใจยิ้มแย้มแจ่มใส ถ้าอย่างนี้ไม่ใช่หลักพระพุทธศาสนา เพราะเป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่นและไม่เข้ากับหลักการบำเพ็ญบุญในพระพุทธศาสนา

๗. หลักแห่งการบำเพ็ญบุญ

หลักแห่งการบำเพ็ญบุญในพระพุทธศาสนาเรียกว่า **"บุญกิริยาวัตถุ"** แปลตามศัพท์ว่า **"ที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญ"** มี ๓ อย่าง คือ

---

[๙] ขุททกนิกาย ธรรมบท ๒๕/๓๒/๕๖.

๗.๑ **ทานมัย** บุญที่เกิดจากการให้ทาน

๗.๒ **สีลมัย** บุญที่กิดจากการรักษาศีล

๗.๓ **ภาวนามัย** บุญที่เกิดจากการบำเพ็ญภาวนา[๑๐]

การบำเพ็ญบุญในพระพุทธศาสนาเมื่อว่าโดยย่อมีเพียง ๓ อย่างนี้เท่านั้น ไม่ได้มีอย่างอื่นนอกเหนือไปจากหลักการ ๓ อย่างนี้ แม้บุญกิริยาวัตถุ ๑๐[๑๑] ซึ่งกล่าวไว้ในคัมภีร์สุมังคลวิลาสินีอันเป็นอรรถกถาคัมภีร์ทีฆนิกาย[๑๒] ก็ย่อหรือสงเคราะห์ลงในบุญกิริยาวัตถุ ๓ นี้เช่นกัน

การให้ทาน ที่จัดว่าเป็นบุญและเป็นการพัฒนาจิตก็เพราะเป็นการขจัดความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว เป็นการเสียสละ มีจิตใจสูง เป็นการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสัตว์ เพื่ออนุเคราะห์ สงเคราะห์ เพื่อบูชาคุณ หรือเพื่อสาธารณประโยชน์

การรักษาศีล ที่ว่าเป็นบุญและเป็นการพัฒนาจิตก็เพราะเป็นการป้องกันจิตมิให้เศร้าหมองจากการทำบาป และป้องกันมิให้ตนเองทุกข์ยากเดือดร้อนจากการประพฤติล่วงศีล เป็นพื้นฐานในการยกจิตของตนขึ้นสู่ระดับสูงได้ และเป็นการช่วยเหลือให้สังคมมีความสงบสุขด้วย

การบำเพ็ญภาวนา ที่จัดว่าเป็นบุญและเป็นการพัฒนาจิตก็เพราะเป็นการทำจิตของตนให้เข้มแข็ง ให้มีความสุข ให้สะอาด สงบ และสว่าง จนถึงขั้นทำลายกิเลสอันเป็นเครื่องเศร้าหมองจิตได้หมด ซึ่งการบำเพ็ญภาวนานี้จะได้กล่าวรายละเอียดไว้ในบทที่ว่าด้วยสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาในหนังสือนี้

---

[๑๐]ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ๑๑/๒๒๘/๒๓๐.

[๑๑]๑.บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือ ๑.บุญเกิดจากการให้ทาน ๒.บุญเกิดจากการรักษาศีล ๓.บุญเกิดจากการเจริญภาวนา ๔.บุญเกิดจากการประพฤติถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ ๕.บุญเกิดจากการช่วยขวนขวายในกิจที่ชอบ ๖.บุญเกิดจากการให้ส่วนบุญ ๗.บุญเกิดจากการอนุโมทนาส่วนบุญ ๘.บุญเกิดจากการฟังธรรม ๙.บุญเกิดจากการแสดงธรรม ๑๐.การทำความเห็นให้ตรง.

[๑๒]ทีฆนิกาย อรรถกถา ๓/๒๔๖.

๘. คุณค่าของบุญ

เมื่อกล่าวตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าความสุข ความทุกข์หรือเคราะห์ดี เคราะห์ร้ายของมนุษย์ทุกคนขึ้นอยู่กับกรรมดีและกรรมชั่วหรือบุญและบาปที่เขาทำไว้เองทั้งสิ้น ไม่ใช่เกิดจากเหตุภายนอก ไม่ใช่เกิดโดยเหตุบังเอิญ ไม่ใช่พระเจ้าหรืออำนาจศักดิ์สิทธิ์ภายนอกมาดลบันดาล โดยเฉพาะในด้านความสุขความเจริญนั้นเกิดจากกรรมดีคือบุญที่คนเราได้ทำไว้เองทั้งสิ้น ผู้ที่สั่งสมบุญคือความดีไว้มากย่อมเกิดเป็นบารมี ผู้ที่มีบุญบารมีมาก เช่น พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นผู้ที่มีคุณต่อโลกมาก เพราะนอกจากจะทำพระองค์และตัวท่านเองให้พัฒนาจนถึงที่สุด หมดกิเลส พ้นจากความทุกข์เดือดร้อนได้แล้ว ก็ยังสอนผู้อื่นให้พัฒนาจิตของตนจนพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้เป็นอันมากอีกด้วย

เพราะฉะนั้น คุณค่าหรืออานิสงส์ของบุญอันเป็นผลจากการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาจึงมีมาก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน**นิธิกัณฑสูตร** (สูตรว่าด้วยการสั่งสมบุญ) ว่า

> *"บุญนิธิ (การสั่งสมบุญ) นี้ให้สมบัติที่พอใจทุกอย่างแก่ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลาย ทวยเทพและมนุษย์ทั้งหลายปรารถนาผลใด ๆ ผลนั้น ๆ ย่อมได้ด้วยบุญนิธินี้ ความเป็นผู้มีวรรณะงาม ความเป็นผู้มีเสียงไพเราะ ความเป็นผู้มีรูปทรงสมส่วน ความเป็นผู้มีรูปสวย ความเป็นใหญ่ ความมีบริวาร ผลทั้งปวงจะได้รับก็ด้วยบุญนิธินี้ ความเป็นพระราชาในประเทศ ความมีอิสระ ความสุขของพระเจ้าจักรพรรดิอันเป็นที่รัก ความเป็นพระราชาในสวรรค์อันเป็นทิพย์ ผลทั้งปวงนี้จะได้ด้วยบุญนิธินี้ สมบัติของมนุษย์ สมบัติอันเป็นเหตุยินดีในเทวโลก และสมบัติคือพระนิพพาน ผลทั้งปวงจะได้รับก็ด้วยบุญนิธินี้*

ฯลฯ

บุญสัมปทา (ความถึงพร้อมแห่งบุญ) มีประโยชน์มากอย่างนี้ ฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลายผู้มีปัญญาจึงสรรเสริญความเป็นผู้มีบุญอันทำไว้แล้ว"[๑๓]

จากพุทธภาษิตในพระสูตรนี้แสดงให้เห็นว่าบุญนี้เป็นบ่อเกิดแห่งสมบัติและความสุขทั้งปวง คำว่า "บุญนิธิ" ในที่นี้หมายถึงการสั่งสมบุญหรือการบำเพ็ญบุญ คือทำบุญเก็บไว้ในจิตนั่นเอง

คนที่ฉลาดย่อมหาเงินเก็บไว้เป็นนิธิ เช่น ตั้งเป็นมูลนิธิ เป็นต้น เพื่อหาดอกผลไปใช้สำหรับจุดประสงค์นั้นๆ เพราะเก็บไว้ได้นาน ฉันใด ผู้ที่พัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนาก็เช่นกัน ย่อมสั่งสมบุญเก็บไว้เป็นนิธิเพื่อก่อให้เกิดความสุขความเจริญตามที่ตนปรารถนา แต่เงินทองหรือสมบัติด้านวัตถุทุกอย่างที่มนุษย์เรามีอยู่ในโลกนี้เป็นของเปลี่ยนแปลงได้ง่าย คืออาจจะถูกขโมยหรือถูกไฟไหม้เสียก็ได้ จะจมหายไปในน้ำเสียก็ได้ หรือจะถูกลมพัดพาพังพินาศไปเสียก็ได้ หรือจะสูญหายไปเพราะภัยอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งอาจจะใช้หมดไปได้ไวด้วย ทั้งเมื่อเราตายแล้วก็ไม่อาจจะนำติดตัวไปได้ ฉะนั้น คนที่ฉลาดจึงไม่มุ่งที่จะเก็บทรัพย์สมบัติเหล่านั้นอันจะสูญหายไปได้ง่าย แต่มุ่งสั่งสมบุญนิธิที่โจรคือใคร ๆ จะแย่งชิงไปไม่ได้ ทั้งยังจะติดตามไปในชาติต่อไปอีกด้วย เพราะเป็นสมบัติที่เก็บไว้มิดชิดในจิตของตน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นิธิกัณฑสูตรเช่นกันว่า

"ขุมทรัพย์ที่ไม่ทั่วไปแก่คนอื่น ๆ โจรจะลักไปก็ไม่ได้ ผู้มีปัญญาจึงควรทำบุญทั้งหลายเอาไว้อันจะติดตามตนไปได้"[๑๔]

---

[๑๓] ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ๒๕/๙/๑๒.

[๑๔] ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ๒๕/๙/๑๒.

ดังนั้น จึงเห็นได้ชัดว่า การอบรมจิตหรือการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนานั้นก็คือการสั่งสมบุญหรือการบำเพ็ญบุญนั่นเอง และจัดเป็นการสั่งสมทรัพย์ที่ประเสริฐปลอดภัยที่จะติดตามตนไปได้ในที่ทุกแห่งทั้งในชาตินี้และชาติต่อไป.